

Rafforzamento: Muscoli dorsali

I seguenti esercizi permettono di rafforzare la muscolatura della schiena. Possono essere effettuati con o senza strumenti ausiliari. Anche in questo caso, proponiamo una versione più facile e una più difficile.



Posizione raggruppata con le braccia tese.

Solleverare un braccio tendendolo fino a raggiungere al massimo la posizione orizzontale, tenere per alcuni secondi.

Variante: con entrambe le braccia contemporaneamente.

Varianti

Più facile



Sedersi su un cassone (altezza al ginocchio) o su una sedia, inclinarsi in avanti.

Lentamente, raggiungere la posizione eretta facendo partire il movimento dalle vertebre lombari, e nella direzione contraria partendo dalla testa.

Materiale: cassone, sedia

Più difficile



Posizione ventrale su un pallone o una panchina. Contrarre i muscoli addominali.



Effettuare i movimenti del crawl roteando leggermente il busto.

Materiale: pallone, panchina

Schede descrittive «Muscoli dorsali»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa, UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0